

藤井恵の

からだ
が喜ぶ

健康ごはん

鶏つくねの豆乳鍋

豆腐と鶏ひき肉をしっかり練って作った鶏つくねは、驚くほどにふわふわとした食感です。だしをしっかりときかせて豆乳でコクを足すことで、満足感のある一品に仕上がります。

Recipe Card 1/3量で243kcal 塩分2.7g 調理時間15分

動画でも！



Close-up!

だしが濃く、
味わいがしっかりと
しているから
1本で幅広く使えます

500ml



キッコーマン 濃いだし 本つゆ

かつお節、まぐろ節、いわし節、宗田かつお節の4種類の節と、真昆布を合わせた豊かなだしが香る万能なつゆです。しっかりとしたうまみがありつつも、甘みが控えめなので、どんな料理も味が決まります。めんつゆにしたり、煮ものに入れたり、さまざまな料理に自在に使える万能調味料です。

●今月のテーマ●

腸内環境をととのえるおかず

今月は



豆腐

善玉菌を増やす食材をとりましょう

寒くなると食べたくなる鍋料理。野菜ときのがたっぶりの、ふわふわ鶏つくね入りの鍋をご紹介します。豆腐や豆乳の原料の大豆は、良質なたんぱく質とビタミンB群が多く含まれるうえ、カリウムやカルシウム、鉄などのミネラルや食物繊維、大豆オリゴ糖を多く含みます。食物繊維やオリゴ糖は、善玉菌のえさとなり、腸内環境をととのえる働きが期待できます。カルシウムや鉄などのミネラルは、鶏肉の動物性たんぱく質と組み合わせると吸収率がアップします。さらに鶏ひき肉に同量の豆腐を混ぜることで、脂質やコレステロールを抑えることができます。

この食材で
栄養アップ

キャベツ

胃酸の分泌を抑え、胃腸の粘膜の新陳代謝を活発にしてくれるビタミンUが豊富です。オリゴ糖の一種であるラフィノースも含まれています。



えのきだけ

食物繊維が豊富。特にえのきだけに含まれるキノコキトサンと呼ばれる食物繊維の一種は、腸内で善玉菌を増やす効果が期待できます。



材料 (2~3人分)

鶏つくね

- 鶏ひき肉…150g
- 木綿豆腐…1/2丁 (150g)
- ペーパータオルに包んで重しをのせて、水気をしっかりきる。
- しょうが(すりおろし)…大さじ1/2
- A 片栗粉…大さじ1
- 酒…大さじ1/2

- キャベツ(ざく切り)…1/4個分 (300g)
- にんじん(幅7~8mmの輪切り)…1/2本分
- えのきだけ(ほぐす)…1袋分
- 長ねぎ(幅7~8mmの斜め切り)…1/2本分
- B キッコーマン 濃いだし 本つゆ…1/2カップ
- 水…1 1/2カップ
- 豆乳(無調整)…1 1/2カップ

鶏つくねは本つゆで先に煮て味をつけると、味が決まります。

藤井 恵 / 料理研究家・管理栄養士
旬の食材をいかした、簡単でおいしく、体によいメニューを提案。『藤井恵の免疫力を高めるかんたんごはん』(家の光協会)など、レシピ本を多数出版。



作り方



鶏つくねを作る。ボウルにひき肉、豆腐を入れてよく練り混ぜる。Aを加えてしっかりと混ぜる。



鍋にBを入れて煮立て、1をひと口大に丸めながら入れる。再び煮立たせ、中火で2~3分煮る。



にんじん、えのきだけ、キャベツの順に加え、ふたをして中火で3~4分煮る。豆乳、長ねぎを加えて、サツと煮る。

お好みで白ごま、ラー油を加えると、坦々鍋風の味わいに!



Point 豆腐の粒が見えなくなるまで、なめらかにしてから調味料を加えると、ふわっとした食感に仕上がります。

Point 豆乳は長時間煮ると分離するので、最後に加えます。